



## در خصوص ویتامین D و بیماریهای ناشی از کمبود آن

به گزارش روابط عمومی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، خانم دکتر مریم رف متخصص تغذیه و استاد دانشکده تغذیه و علوم غذایی در مصاحبه ای خصوص ویتامین D و بیماریهای ناشی از کمبود آن در بدن گفت:

به گزارش روابط عمومی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، خانم دکتر مریم رف متخصص تغذیه و استاد دانشکده تغذیه و علوم غذایی در مصاحبه ای در خصوص ویتامین D و بیماریهای ناشی از کمبود آن در بدن گفت:

ویتامین D به عنوان ویتامین نور خورشید شناخته شده است. اگر فرد بطور مستقیم و به مقدار کافی در معرض نور خورشید قرار گیرد این ویتامین در بدن ساخته می شود. به عنوان مثال اگر پوست دستها، پاها و صورت فردی به مدت 15 الی 20 دقیقه بصورت 3 یا 4 بار در هفته در معرض نور خورشید قرار بگیرد این مقدار برای ساخته شدن ویتامین D کافی در بدن کفایت می کند. بنابراین بهترین راه تامین ویتامین D قرارگرفتن مستقیم در معرض نور خورشید به مدت کافی می باشد.

همانند سایر ویتامین ها لازم است که ویتامین D از طریق مواد غذایی نیز تامین گردد. بهترین منابع غذایی تامین کننده ویتامین D، ماهی های چرب و روغن کبد ماهی است و در مقادیری در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر نیز یافت می شود، همینطور مواد غذایی که با ویتامین D غنی شده باشند منابع خوبی از ویتامین D به شمار می روند.

خانم دکتر مریم رف در مورد کمبود این ویتامین در بدن و بیماریهای ناشی از آن گفت: ویتامین D از دیرباز شناخته شده که برای رشد استخوانها و سلامتی آنها ضروری است. بدلیل اینکه ویتامین D برای جذب کلسیم و فسفر در بدن نیاز است بنابراین اگر کمبود ویتامین D داشته باشیم جذب این دو عنصر معدنی بدرستی صورت نمی گیرد و بدن دچار کمبود این املاح شده و فرد در هر سنی با مشکلات استخوانی رو برو خواهد شد. در دوران رشد و در کودکی کمبود این ویتامین باعث بیماری راشیتیسم از جمله کج شدن پاها خواهد شد. در خانمها در طی دوران بارداری که مقدار عظیمی از کلسیم را از دست می دهند نیز ویتامین D بسیار ضروری است تا از نرمی استخوانها جلوگیری کند و همینطور در سالمندی اگر مقدار کافی ویتامین D دریافت نشود فرد مستعد بیماری استئوپروز و یا همان پوکی استخوان می شود.

خانم دکتر رف اشاره کرد: غیر از این نقش بارز ویتامین D که از دیر باز شناخته شده امروزه تحقیقات نشان می دهد که این ویتامین بر روی ژنها نیز تاثیر می گذارد، در تکامل پوست و در پیشگیری از دیابت و برخی از بیماریهای عصبی و در پیشگیری از برخی از سرطانها نقشهای جدید ویتامین D شناخته شده است.

خانم دکتر رف در خصوص چگونگی اطلاع فرد از کمبود ویتامین D در بدن یاد آور شد: کمبود ویتامین D از طریق آزمایش خون که در آن سطح سرمی ویتامین D اندازه گیری می شود مشخص می گردد. در حال حاضر روش بیوشیمیایی مطمئن ترین روش برای اطلاع از کمبود این ویتامین در بدن می باشد.

مکملهای ویتامین D با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه برای افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند، مناسب می باشد و چون ویتامین D بصورت محلول در چربی است مصرف زیاده از حد این ویتامین مسمومیت زاست و حتما بایستی زیر نظر متخصص مربوطه همراه باشد.